

Association  
pour la culture,  
le sport  
et les loisirs



## Conférence

# Activités physiques et alimentation

Comment adapter son alimentation au contexte de son activité physique ? Qu'il s'agisse des collations et pique-niques lors de sorties randonnée, du petit déjeuner ou non, avant l'activité physique, ou encore des pauses repas au travail, lorsque la pause est consacrée à une activité physique... Est-ce mieux de manger avant de courir le matin ? Comment être en forme si je fais du sport à midi et que mon déjeuner est repoussé ? Quelle boisson dois-je consommer dans l'idéal ? Que consommer pour se régénérer après le sport ? Les aliments amis à connaître et les comportements inadaptés à éviter...

Pendant cette conférence Sabine Lewkowicz, nutrithérapeute, nous communiquera des pistes compatibles avec les besoins de l'organisme et l'exercice physique.

**21 mars 2018 à 20h30 - Ville-la-Grand**  
**Salle de la Bergerie, Place Porte Bonheur**  
**Entrée : 3 €**



L'éventail

Maison des Associations

1, rue de l'Espérance - 74100 Ville-la-Grand

Répondeur : 04 50 37 37 55

ou 04 50 38 37 65

E-mail : [leventail74@gmail.com](mailto:leventail74@gmail.com)